

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного
господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

08-02-78М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни
«Профілактично-лікувальний масаж»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія,
ерготерапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
денної форми навчання

Рекомендовано
науко-методичною радою
з якості ННІОЗ
Протокол № 3 від 20.11.2020 р.

Рівне – 2020

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Профілактично-лікувальний масаж» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної форми навчання [Електронне видання] Ніколенко О. І. – Рівне : НУВГП, 2020. – 15 с.

Укладач: Ніколенко О. І., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск – Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Керівник групи забезпечення спеціальності

Нестерчук Н. Є.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	5
Лабораторна робота № 1. Виникнення і розвиток масажу	5
Лабораторна робота № 2. Фізіологічний вплив масажу на організм	6
Лабораторна робота № 3. Організаційні та гігієнічні вимоги до проведення масажу	7
Лабораторна робота № 4. Класифікація методів масажу	7
Лабораторна робота № 5. Техніка і методика виконання прийомів прогладжування	8
Лабораторна робота № 6. Техніка і методика виконання прийомів розтирання	9
Лабораторна робота № 7. Техніка і методика виконання прийомів вижимання	10
Лабораторна робота № 8. Техніка і методика виконання розминання	11
Лабораторна робота № 9. Техніка і методика виконання вібраційних та ударних прийомів	12
Лабораторна робота № 10. Масаж спини, комірцевої та поперекової ділянки	12
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	14
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	15

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Профілактично-лікувальний масаж» призначена для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної форми навчання

Масаж сьогодні успішно застосовується в травматологічній практиці, для лікування очних хвороб, при гінекологічних захворюваннях, для профілактики і лікування широкого спектру внутрішніх хвороб. Вельми поширений масаж в спортивній практиці.

Мета навчальної дисципліни: ознайомити студентів із основами класичного лікувального масажу, як методу профілактики та лікування при різних нозологіях. Навчити студентів самостійно володіти технікою виконання класичного масажу за всіма основними його формами.

Після виконання лабораторних робіт студенти повинні знати:

- показання і протипоказання до проведення масажу; фізіологічну дію масажу та його прийомів на тканини, органи та організм людини в цілому; загальні методичні вказівки до проведення масажу; способи і прийоми обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури; положення пацієнта і масажиста при проведенні масажу; кількість сеансів масажних процедур відповідно захворюванню;

- види, форми і техніки проведення загальноприйнятих прийомів класичного гігієнічного та лікувального масажу: поглажування, розтирання, розминання, вібрація; техніку основних і допоміжних прийомів масажу; особливості та принципи спортивного і косметичного масажу; нетрадиційні види та методи масажу; особливості проведення самомасажу;

- методику проведення масажу при різних захворюваннях і ушкодженнях опорно-рухового апарату, шкіри, нервової, серцево-судинної, травної, дихальної, сечостатевої та ендокринної систем.

Після виконання лабораторних робіт студенти повинні знати:

- діагностувати ознаки захворювань з якими зустрічається масажист у своїй практиці; використовувати основні принципи масажу; дотримуватися гігієнічних норм до проведення процедури масажу, до масажиста, до пацієнта; вміти доглядати за руками;

- володіти способами і прийомами обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури; вміти вклати пацієнта відповідно до методики і форми масажу; налагоджувати психологічний зв'язок з пацієнтом; складати програму масажу; вести відповідну документацію.

РОЗДІЛ 1

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Профілактично-лікувальний масаж		
1	Тема 1. Виникнення і розвиток масажу	2
2	Тема 2. Фізіологічний вплив масажу на організм	2
3	Тема 3. Організаційні та гігієнічні вимоги до проведення масажу	2
4	Тема 4. Класифікація методів масажу	2
5	Тема 5. Техніка і методика виконання прийомів погладжування	2
6	Тема 6. Техніка і методика виконання прийомів розтирання	2
7	Тема 7. Техніка і методика виконання прийомів вижимання	2
8	Тема 8. Техніка і методика виконання прийомів розминання	2
9	Тема 9. Техніка і методика виконання вібраційних та ударних прийомів	2
10	Тема 10. Масаж спини, комірцевої та поперекової ділянки	2
Разом за змістовим модулем 1		20

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторна робота № 1 Виникнення і розвиток масажу

Мета: опанувати необхідні знаннями щодо виникнення і розвитку масажу.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з історією розвитку масажу.

Короткий огляд теми

Мистецтву масажу люди навчилися дуже давно. Використання цього ефективного способу лікування та попередження різних захворювань сходить ще до початкового етапу розвитку народної медицини. Простими прийомами масажу - такими, як розминання, погладжування, биття, - володіли багато народів в давнину, а проте систематичне використання цих прийомів почалося набагато пізніше, коли отримав розвиток лікарське мистецтво і була в повній мірі усвідомлена цілюща сила масажу.

Іншими словами, масаж - це механічна дія руками або яким-небудь предметом на поверхню тіла, вироблене за допомогою спеціальних прийомів і має на меті одержання лікувального або гігієнічного ефекту.

Першими, хто систематизував відомі методи і техніки масажу, були давньокитайські і давньоіндійські лікарі. Згідно з джерелами, в Стародавньому Китаї мистецтво масажу отримало розвиток ще в III тис. до н. е.. Найбільш ефективним його використання виявлялося при лікуванні таких серйозних захворювань, як ревматизм, вивихи, спазми м'язів; крім того, масаж служив засобом релаксації та зняття втоми. Китайські лікарі розтирали руками тіла

своїх пацієнтів, роблячи при цьому обережні, але досить сильні здавлювання м'язів і посмикування в зчленуваннях. Індійський ж масаж зводився до ніжного розминання всього тіла, починаючи від верхніх кінцівок і закінчуючи стопами. Як правило, масажистами в Стародавньому Китаї та Індії були спеціально навчені священнослужителі. Крім того, існували особливі лікарсько-гімнастичні школи, в яких не тільки проводили сеанси лікувального масажу, а й розкривали таємниці цього непростого мистецтва. До теперішнього часу збереглися систематизовані допомоги китайських та індійських авторів, у яких описуються деякі прийоми масажу, методика і техніка їх проведення, а також надаються поради щодо використання масажних прийомів при деяких патологіях.

Питання модульного контролю:

1. Назвати основні прийоми масажу.
2. Охарактеризувати розвиток масажу в Стародавньому Китаї та Індії.

Лабораторна робота № 2
Фізіологічний вплив масажу на організм

Мета: оволодіти інформацією щодо фізичного впливу масажу на організм.

Завдання:

1. Розглянути покази до застосування масажу.
2. Ознайомитись з поняттям про фізіологічний вплив масажу на організм.

Короткий огляд теми

Масаж буквально впливає на кожну клітину нашого організму. Масаж знімає м'язовий спазм і напруженість, скутість. Це збільшує м'язову гнучкість завдяки релаксації і розтягування м'язових волокон.

Масаж може допомогти збільшити мобільність суглобів, зменшуючи будь потовщення сполучної тканини і знімає обмеження.

Прибирає спайки, руйнує рубцеву тканину і зменшує запалення. В результаті це прискорює відновлення повного обсягу руху в суглобах і прибирає контрактуру.

Масаж стимулює рецептори: він може надавати стимулюючий чи заспокійливий ефект на нерви в залежності від використовуваних методів. Масаж зменшує біль за рахунок виділення ендорфінів і енкефалінів (які також піднімають настрій). Масаж допомагає знизити артеріальний тиск, завдяки розширенню капілярів.

Допомагає зменшити (ЧСС) частоту серцевих скорочень за рахунок зниження АТ і релаксації.

Регулярний масаж зміцнить імунну систему, сприяючи збільшенню лейкоцитів. Масаж: покращує перистальтику, допомагаючи зменшити здуття і закреп, а стимуляція (ПНС) парасимпатичної нервової системи покращує всі процеси травлення і роботу гладкої мускулатури. Дуже часто масаж застосовується при лікуванні і профілактиці респіраторних захворювань, особливо він ефективний спільно з ароматерапією. Покращуючи кровопостачання тканин в області легких, діафрагми і міжреберних м'язів він сприяє розширенню судин, підвищенню метаболізму і прискорює локальну імунну реакцію.

Питання модульного контролю:

1. Охарактеризувати позитивний вплив масажу на організм.
2. Як застосування масаж впливає на суглоби людини?

Лабораторна робота № 3

Організаційні та гігієнічні вимоги до проведення масажу

Мета: ознайомитись з організаційними та гігієнічними вимогами до проведення масажу.

Завдання:

1. Розглянути організаційні вимоги до проведення масажу.
2. Ознайомитися з гігієнічними вимогами до проведення масажу.

Короткий огляд теми.

Сеанс масажу краще всього проводити в ізольованому, добре провітрюваному приміщенні, обладнаному системою кондиціонування повітря, температура повітря в якому повинна бути від + 20 до +22 °С, інакше пацієнт відчуватиме дискомфорт. Масажний кабінет повинен бути добре освітленим, оскільки при недостатньому освітленні кабінету масажист швидко втомлюватиметься. Освітлення потрібно встановити так, щоб освітлювальні прилади не дратували ока масажиста, а на пацієнта світло падало під кутом. Найефективніше для цього використовувати природне світло або лампи денного світла.

Виконувати гігієнічний і спортивний масаж можна і на відкритому повітрі, якщо температура повітря не нижче +20 °С. Місце проведення масажу повинно бути добре захищено від вітру і сонячних променів.

Кабінет, призначений для проведення масажу, повинен бути правильно обладнаний. У ньому обов'язково повинні бути умивальник з гарячіше і холодною водою, мило, рушник, дзеркало, декілька стільців, письмовий стіл, реєстраційний журнал, карафа з питною водою, стакани, а також ширма і шафа для зберігання халатів. У кабінеті обов'язково повинні знаходитися спиртовий розчин йоду, бинти, вата, лейкопластир, засобу для надання першої медичної допомоги, пінцет, ножиці, пісочний годинник (на 3, 5, 10, 25 хвилин).

Під час проведення сеансу масажу об'єм всіх знань, умінь і навиків масажиста, а також його професіоналізм грають велику роль. Важливо, щоб масажист міг викликати прихильність до себе пацієнта, прагнучи допомогти йому, максимально докладючи до цього всі зусилля. Масажисту необхідно володіти такими якостями, як упевненість, врівноваженість, тактовність. Він повинен переконати пацієнта в силі масажу, тому при роботі масажисту дуже важливо бути спокійним, терплячим, а також уважним і доброзичливим по відношенню до пацієнта.

Важливо, щоб масажист був уважний до пацієнта, умів оцінити реакцію на проведений масаж. Слід прислухатися до всякої скарги пацієнта. При появі несприятливих реакцій на масаж треба його припинити і повідомити про це лікаря.

Питання модульного контролю:

1. Назвати основні організаційні вимоги до проведення масажу.
2. Перерахувати гігієнічні вимоги до проведення масажу?

Лабораторна робота № 4

Класифікація методів масажу

Мета: ознайомитись із класифікацією методів масажу.

Завдання:

1. Розглянути основні методи масажу.
2. Вивчити літературу за темою.

Короткий огляд теми

Лікувальний масаж проводиться у формі загального і місцевого масажу ручним (мануальним) чи апаратним методом або комбінованим, тобто з використанням першого та другого методу. Виконується він масажистом, а також самостійно хворим (самомасаж).

Ручний масаж є основним методом, тому що його можна застосовувати у простих умовах, в лікарні і вдома, на ранніх етапах лікування. Завдяки додатковому відчуттю і візуальному контролю масажиста за реакцією пацієнта на різноманітні прийоми дає змогу витончено диференціювати методику лікувального масажу, підвищуючи його ефективність. Різновидом ручного лікувального масажу є сегментарно-рефлекторний і точковий.

Сегментарно-рефлекторний масаж — це масаж визначених зон поверхні тіла, через які можна впливати на внутрішні органи. Його дія ґрунтується на анатомічно-фізіологічній сегментарній побудові тіла, де одні і ті самі сегменти спинного мозку іннервують ділянки шкіри та поверхневі тканини (рис. 3ЛІ) і певні внутрішні органи.

Найсильніша реакція зі сторони органів і тканин спостерігається при масажі ділянок шкіри, що особливо добре іннервуються вегетативною нервовою системою та мають щільні метамерні зв'язки. Це шийно-потилична і верхньогрудна ділянка та попереково-крижова. Перша включає задню поверхню шиї, потилицю, надпліччя, верхню частину спини та грудей і називається комірцевою зоною.

Точковий масаж — це масажування вузько окреслених "точкових" ділянок. Масажу підлягають біологічно активні точки ("точки дії"), які топографічно відповідають проекції нервових стовбурів і судинно-нервових пучків, що проходять у тканинах. Вони відрізняються від оточуючих тканин більшою температурою та електропровідністю. Основними прийомами є розтирання, тиск, вібрація, свердління, які виконуються одним чи кількома пальцями або вібраційним апаратом. Набір точок для масажу визначається їх функціональним призначенням, симптомами захворювання і терапевтичними завданнями у кожному конкретному випадку. Тривалість дії на кожну точку від 1-1,5 до 2,5-3 хв. Точковий масаж вибірково діє і на внутрішні органи, рефлекторно змінюючи їх функції. Цей вид масажу застосовують як метод рефлекторної відновної терапії при спастичних паралічах різного походження.

Питання модульного контролю:

1. Охарактеризувати ручний масаж.
2. Перерахувати основні методи масажу.

Лабораторна робота № 5

Техніка і методика виконання прийомів погладжування

Мета: опанувати техніку виконання прийомів погладжування.

Завдання:

1. Вивчити техніку виконання прийомів погладжування.
2. Ознайомитись з методикою виконання прийомів погладжування.

Короткий огляд теми

Погладжування - один з найпоширеніших прийомів масажу. Погладжування впливає тільки на шкіру. Це легкий поверхневий прийом, який виконується долонною поверхнею максимально розслабленої кисті. Чотири пальці при цьому зімкнуті, а великий відведений до межі.

Погладжування слід проводити спокійно, але ритмічно, легко і вільно, ковзаючи рукою (руками) по шкірі. Цей прийом виконується на самому початку масажу, в середині,

після жорстких прийомів і в кінці масажу в якості заспокійливого впливу, а також при зміні одного прийому іншим.

Погладжуванням масують тільки шкіру. Це легкий, поверхневий прийом, який виконується долонною поверхнею максимально розслабленої кисті. Чотири пальці при цьому зімкнуті, а великий відведено вкрай. Рука повинна якомога ширше охоплювати масуємо ділянку тіла. Однак в косметичному та дитячому масажі погладжування виконується подушечками 1-3-го і 1-4-го пальців. Руки масажиста ковзають по шкірі, не зрушуючи її в складки. Погладжування слід виконувати повільно, ритмічно, легко, це покращує відтік з кровоносних і лімфатичних судин, розслаблює м'язи та заспокоює пацієнта. Темп рухів 24-26 рухів у хвилину. Швидкі неритмічні рухи ускладнюють лімфоток.

При набряку тканин погладжування слід робити вище ураженої ділянки, щоб звільнити шлях для просування крові і лімфи з нижче розташованих ділянок. Так, при набряку колінного суглоба потрібно масажувати спочатку стегно, а потім поступово переходити до верхньої межі набряку і далі, до ураженого суглобу.

Питання модульного контролю:

1. Дати визначення терміну «погладжування».
2. Описати техніку виконання прийомів прогладжування.

Лабораторна робота № 6
Техніка і методика виконання прийомів розтирання

Мета: опанувати техніку виконання прийомів розтирання.

Завдання:

1. Вивчити техніку виконання прийомів розтирання.
2. Ознайомитись з методикою виконання прийомів розтирання.

Короткий огляд теми

Після погладжування йде наступний прийом, який надає глибшу дію, оскільки при його виконанні відбувається пересування, зсув і розтягування тканин тіла. При розтиранні пальці чи кисті рук не повинні ковзати по шкірі, як при погладжуванні.

Розтирання широко використовується майже у всіх видах масажу. Прийоми розтирання розширюють судини і підсилюють кровообіг, при цьому місцева температура шкіри піднімається. Це сприяє кращому насиченню тканин киснем і живильними речовинами, а також швидкому видаленню продуктів обміну.

Звичайно розтирання застосовується на ділянках, що слабо забезпечуються кров'ю: на зовнішній стороні стегна, на підшві, п'яті, а також в місцях розташування сухожилів і суглобів.

Використовують розтирання при невритах, невралгічних захворюваннях, оскільки розтирання знижує збудливість нервової системи, внаслідок чого зникають больові відчуття, характерні для цих захворювань.

Прийоми розтирання допомагають лікувати хворі суглоби, відновлюють їх після травм і пошкоджень. Сприятлива дія надає розтирання і на м'язи, роблячи їх більш пересувними і еластичними.

За допомогою розтирання, яке збільшує тканинну рухливість, можна уникнути зрощення шкіри з лежачими під нею поверхнями. Розтирання допомагають розтягувати спайки і рубці, сприяють розсмоктуванню припухлостей і скупчень рідин в тканинах.

Звичайно розтирання виконується в поєднанні з іншими масажними рухами. При розтиранні поверхонь, що мають припухлості і патологічні відкладення, розтирання слід

поєднувати з погладжуванням. Розтирання також використовують перед розминкою.

Виконувати розтирання потрібно в повільному ритмі. За 1 хвилину слід проводити від 60 до 100 рухів. Без крайньої необхідності не можна затримуватися на одній ділянці більше 10 секунд. Триваліше розтирання однієї і тієї ж ділянки може викликати больові відчуття у пацієнта.

Якщо потрібно збільшити тиск, розтирання можна проводити з тим, що обтяжило. Тиск збільшується, якщо кут між кистю і масажованою поверхнею збільшиться.

При виконанні розтирання враховувати напрям лімфотоку не потрібно, напрям рухів при розтиранні залежить тільки від конфігурації масажованої поверхні.

Прийоми і техніка розтирання. Основні прийоми розтирання — це розтирання пальцями, ребром долоні і опорною частиною кисті.

Питання модульного контролю:

1. Охарактеризувати прийом розтирання.
2. Описати техніку виконання та назвати основні прийоми розтирання.

Лабораторна робота № 7

Техніка і методика виконання прийомів вижимання

Мета: опанувати техніку виконання прийомів вижимання.

Завдання:

1. Вивчити техніку виконання прийомів вижимання.
2. Ознайомитись з методикою виконання прийомів вижимання.

Короткий огляд теми

Прийом масажу вижимання активізує кровообіг і кровотік, надає безпечну дію, посилює процеси, що відбуваються в тканинах, сприяє зникненню застійних і набряклих явищ

Розрізняють вижимання в масажі ребром долоні, підставою долоні і поперечне вижимання. Вижимання зазвичай комбінують з розминанням і проводять ритмічно.

Вказівки до виконання вижимання:

1. Прийоми вижимання виконуються повільно, щоб не викликати больових відчуттів у пацієнта.

2. Прийоми вижимання здійснюються тільки по ходу лімфатичних і кровоносних судин.

3. Вижимання може проводитись перед розминанням або після нього.

4. При набряклості тканин вижимання повинне проводитись ритмічно і особливо повільно. При швидкому і неритмічному вижиманні ускладнюється лімфоток, травмуються лімфатичні судини і збільшується лімфостаз.

5. При набряках вижимання повинне починатися з вище розташованого сегмента, найближчого до групи лімфатичних вузлів, щоб звільнити шлях для просування лімфи і крові з нижчележащих сегментів. Наприклад, при набряку стопи масажують спочатку стегно, потім гомілку і, нарешті, стопу

6. Рухи при вижиманні на м'язах виробляються в напрямку ходу м'язових волокон.

7. Сила тиску при вижиманні посилюється в місцях проходження великих судин, а також в місцях, покритих достатнім шаром жирової клітковини і м'язів, і зменшується в області кісткових виступів, при наявності болісності й підвищеної чутливості тканин.

Основні види прийому вижимання:

1. Поперечне.
2. Ребром долоні.
3. Основою долоні.
4. Основою долоні з обтяженням.
5. Охоплююче.
6. Подушечкою великого пальця.
7. Передпліччям.
8. Кулаком (кулаками).

Питання модульного контролю:

1. Дати характеристику прийому вижимання.
2. Перерахувати основні види прийому вижимання.

Лабораторна робота № 8
Техніка і методика виконання прийомів розминання

Мета: опанувати техніку виконання прийомів розминання.

Завдання:

1. Вивчити техніку виконання прийомів розтирання.
2. Ознайомитись з методикою виконання прийомів розминання.

Короткий огляд теми.

Розминання - це основний прийом при будь-якому виді масажу. На нього відводиться більше 50% часу масажу. З допомогою розминання масажується вся м'язова система людини. По впливу на м'язи розминання можна порівняти з пасивною гімнастикою. Розминання призводить до розтягування м'язових волокон.

Сутність прийомів розминання полягає в тому, що тіло м'язи зміщуються або здавлюються на кістковому ложі за рахунок загарбання їх руками чи тиску на них. Розминання покращує кровообіг і лімфообіг, активізує харчування тканин, зміцнює м'язи, сприяє регенеративним процесів. Воно також підвищує еластичні властивості м'язової тканини і посилює її скоротливі функції, позитивно позначається на процесах газообміну. При регулярному тривалому впливі на м'язи - розминання збільшує їх силу.

Прийомів розминання дуже багато. Є ординарне розминання, подвійний гриф, подвійне кільцеве, подвійне ординарне, позадонне і інші прийоми розминання. Розповімо трохи докладніше про деяких з цих прийомів.

Техніка виконання ординарного розминання складається як би з двох циклів. Перший: прямими пальцями руки (без участі подушечок пальців) треба щільно обхопити м'яз упоперек, так, щоб між долонею і масажною ділянкою не було просвіту. Потім, зводячи пальці, підняти м'яз і робити обертальні рухи в бік чотирьох пальців до відмови (без ковзання пальців по шкірі). Другий цикл: не розтискаючи пальців (важливо не випустити м'яз, коли вона зміщена до відмови), повернути кисть разом з м'язом у вихідне положення. В кінці цього руху пальці відпускають м'яз, але долоня залишається щільно притиснутою до неї. Далі пензель просувається вперед і захоплює наступний ділянку. Знову починається перший цикл, і так поступово по всій довжині м'яза.

Питання модульного контролю:

1. Дати характеристику прийому розминання.
2. Перерахувати основні види прийому розминання.

Лабораторна робота № 9

Техніка і методика виконання вібраційних та ударних прийомів

Мета: опанувати техніку виконання прийомів вібрації.

Завдання:

1. Вивчити техніку виконання прийомів вібрації.
2. Ознайомитись з методикою виконання вібраційних та ударних прийомів.

Короткий огляд теми.

Вібрація в технічному виконанні - досить простий прийом. Під час його виконання відбувається передача масажується ділянці тіла коливальних рухів, вироблених рівномірно, але з різною швидкістю і амплітудою, в залежності від частоти яких розширюються або звужуються судини, знижується артеріальний тиск, зменшується частота серцевих скорочень, а також терміни утворення кісткової мозолі після переломів.

Вібрацію виконують долонною поверхнею, кінцевий фалангою одного пальця, великого і вказівного (або вказівного, середнього і безіменного), великого і інших пальців, долонею і кулаком.

На спині, животі, грудній клітці, стегнах та інших великих м'язових групах прийом проводять долонною поверхнею. Для цього долоню щільно притискають до масажованої області і виконують коливальні рухи (з натисканням), рухаючись поступально.

В області спини, гортані, на м'язах кінцівок вібрації виробляють великим і вказівним або великим і всіма іншими пальцями, щільно притискаючи їх до масажованої поверхні і проводячи швидкі, ритмічні коливальні рухи.

Непереривисту вібрацію застосовують в області гортані, спини, тазу, на м'язах стегна, гомілки, плеча, передпліччя, по ходу найважливіших нервових стовбурів, в місцях виходу нервових вузлів (біологічно активних точок і зон). Прийом виконують кінцевий фалангою одного або декількох пальців в залежності від області впливу. При необхідності його проводять обома кистями, всією долонею, підставою долоні або кулаком.

Питання модульного контролю:

1. Дати характеристику прийомів вібрації.
2. Перерахувати основні види прийому вібрації.

Лабораторна робота № 10

Масаж спини, комірцевої та поперекової ділянки

Мета: опанувати техніку масажу спини, комірцевої та поперекової ділянки.

Завдання:

1. Ознайомитись з технікою масажу спини.
2. Ознайомитись з технікою та принципами виконання масажу комірцевої і поперекової ділянок.

Короткий огляд теми

Зазвичай масаж спини при остеохондрозі викликає у пацієнта хворобливі відчуття, причому ця біль здається йому поверхневою. Щоденні сеанси знижують больовий поріг до мінімуму протягом 4-5 днів, крім того, допомагають розслабити надмірно напружену в зоні ураження мускулатуру.

Якщо болі при шийному і грудному остеохондрозі зачіпають лише одну половину

спини, першочерговому масуванню піддається здорова частина задньої поверхні тулуба, коли ж остеохондрозом уражена вся спина (він називається двостороннім), масажувати слід ту частину, де хворобливі відчуття мінімальні.

Сеанс починається з прийняття хворим положення лежачи на животі. Потім проводиться погладжування всієї спини; використовуються такі його види, як прямолінійне і поперекове погладжування.

Наступний прийом - позадвжнє вижимання, проведене ребром долоні по тим самим лініях, що й погладжування. На стороні найбільшої напруги м'язів бажано провести прийом наочування. Всі описані вище прийоми покликані розслабити мускулатуру спини, не викликавши у пацієнта додаткових больових відчуттів.

Далі проводиться розтирання на довгих м'язах спини. Використовуються такі його види, як колоподібне, що виконується подушечкою великого пальця і фалангами зігнутих пальців, і щипцевидне. Можна також виконати прийом колоподібно, подушечками або буграми великих пальців лівої та правої руки.

Масування найширших м'язів спини передбачає використання таких прийомів, як подвійний гриф, подвійне кільцеве, комбіноване та колоподібне розминання основою долоні.

Масажувати шию рекомендується не тільки по задній, але і по бічних поверхнях, дотримуючись особливої обережності. Починають процедуру з погладжувань волосистої частини голови вниз (8-10 разів), потім переходять до позадвжнього витискання (3-5 разів з кожного боку від хребетного стовпа) і розминання (4-6 разів). Зазвичай використовують такі види розминання: подвійне кільцеве, колоподібне.

Після розтирання йде розминання шийних м'язів уздовж хребетного стовпа, виконується даний прийом за допомогою подушечок великих пальців (прямолінійне і колоподібне) та фалангами чотирьох зігнутих пальців (колоподібне). Завершують серію прийомів погладжуванням. Не варто забувати, що шия досить тендітна частина людського організму, тому при проведенні прийомів розминання та розтирання не слід докладати максимум зусиль, як це робиться при масажуванні спини.

Для досягнення більшого ефекту бажано, щоб при масажуванні шия була максимально розслаблена, а голова трохи нахилена вперед. Це дозволить масажисту глибше опрацювати остисті і бічні відростки хребців шийного відділу. Через 5-8 сеансів, коли больові відчуття стануть менше або зникнуть зовсім, можна поєднувати розтирання з поворотами голови в різні боки (амплітуда рухів повинна бути невеликою).

Питання модульного контролю:

1. Описати послідовність виконання масажних прийомів на спині.
2. Описати техніку виконання масажу комірцевої та поперекової ділянки.

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 3 семестр – залік.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; на кожному лабораторному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих; оцінюється звіт по ІНДЗ; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота Змістовий модуль №1												Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	МК 1	МК 2	
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	20	20	100

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73		
60-63	задовільно	
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бирюков А. А. Спортивний масаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2008. 576 с.
2. Вакуленко Л. О., Прилуцька Г. В., Вакуленко Д.В. Лікувальний масаж. Тернопіль : ТДМУ Укрмедкнига, 2006. 468 с.
3. Епифанов В. А. Массаж: учебное пособие. М. : ММСИ, 1997. 166 с.
4. Мороз Л. А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу. Донецьк : ТОВ ВКФ БФО, 2011. 432 с.
5. Погосян М. М. Лечебный массаж: Учебник. М. : Советский спорт, 2004. 568 с.
6. Степашко М. В., Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. К. : ВСВ Медицина, 2010. 352 с.
7. Фокин В. Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. М. : ФАИР–ПРЕСС, 2000. 512с.

Допоміжна

1. Алексюс А. К. Основы лечебного массажа : практ. руководство. Мн. : Беларусь, 2004. 320 с.
2. Васичкин В. И. Справочник по массажу. Л. : Медицина, 1990. 192 с.
3. Дубровский В. И. Лечебный массаж : учеб. пособие. Ростов н/Д : Феникс , 2005. 464 с.
4. Куничев Л. А. Лечебный массаж : практ. руководство. К. : Вища школа, 1990. 228 с.